CHRONIQUE CULINAIRE CKRO : SORTEZ VOS CHAUDRONS

Manger sainement en 2012

Breuvage fouetté au mélangeur pour le déjeuner

Portion : 1

Ma bru prépare les meilleurs breuvages fouettés, souvent en y ajoutant de la mangue, des fraises ou d'autres fruits surgelés ou frais. Mon petit-fils les aime quand ils sont préparés avec du lait de soya. Il les savoure à tout moment de la journée. Cette recette convient pour les déjeuners ou les collations à la course. Elle se prépare en une minute à peine et regorge d'éléments nutritifs.

Ingrédients:

- 1 banane, pêche ou nectarine, pelée et coupée en morceaux
- 125 m (½ tasse) lait pauvre en gras ou yogourt pauvre en gras
- 15 ml (1 c. à table) son de blé
- 5 ml (1 c. à thé) miel liquide, sucre granulé ou sirop d'érable (ou plus, au goût)

Préparation :

1. Au mélangeur ou au robot, mélanger la banane, le lait, le son et le miel jusqu'à consistance lisse.
2. Verser dans un grand verre.
3. Servir immédiatement.

Note : Une portion représente une source élevée de vitamine D et de fibres.

Valeur nutritive par portion : (environ 250 ml ou 1 tasse)
Calories : 186 Protéines : 6 g Lipides : 2 g Lipides saturés : 1 g
Cholestérol : 6 mg Glucides : 41 g Fibres : 4 g Sodium : 55 mg
Potassium: 683 mg

Recette trouvée au
http://www.fmcoeur.nb.ca/site/c.kpIQKTOxFgG/b.6281825/k.33/Recettes__Breuvage_fouett233_au_m233langeur_pour_le_d233jeuner.htm

****

Potage de légumes d'hiver

Préparation : 20 minutes Cuisson : 35 minutes Portions : 4

Ingrédients:

- 1 branche de céleri
- 3 carottes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 navets en botte
- 3 poireaux
- poivre
- 2 pommes de terre
- sel

Préparation:

1. Éplucher les légumes et les laver.
2. Les découper en petits dés.
3. Mettre ces légumes dans le faitout avec le bouillon cube et 1,5 litre d'eau.
4. Laisser cuire 30 à 35 minutes. Saler, poivrer.
5. Mouliner et servir bien chaud.

Recette trouvée au **http://recettes.doctissimo.fr/potage-de-legumes-d-hiver.htm**

****

Délice fruité avec trempette

Préparation : 15 minutes Portions : 4

Tout le monde adore les légumes servis avec une trempette. Grâce à cette recette, les fruits servis de cette façon attireront même les plus récalcitrants ! Le mariage du yogourt, de la cannelle et du miel rehaussera à merveille le goût des fruits bien juteux. Vous pouvez les emballer dans des contenants pour emporter, de sorte à avoir une collation nutritive sous la main peu importe où vous êtes.

Ingrédients :

- 375 ml (1 ½ tasse) yogourt nature 2 %
- 15 ml (1 c. à table) miel liquide
- 1 ml (¼ c. à thé) cannelle moulue
- 1 ml (¼ c. à thé) muscade moulue (facultatif)
- 1 L (4 tasses) morceaux de fruits frais (un mélange de : quartiers de pommes ou de poires, tranches de nectarines, morceaux de banane ou d'ananas, fraises, cerises ou raisins sans pépins).

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, le miel, la cannelle et la muscade (facultatif). Répartir dans de petits bols ou des contenants hermétiques. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.
2. Dans des assiettes à service ou des contenants portatifs avec couvercles, disposer les morceaux de fruits autour du bol ou du contenant de yogourt.

Astuce culinaire : Si vous aimez déguster des fruits congelés, vous pouvez en incorporer aux fruits frais, mais ne laissez pas décongeler les fruits surgelés – ils seront trop mous et humides pour utiliser dans la trempette.

Valeur nutritive par portion :

Calories : 146	Protéines : 6 g	Lipides : 2 g	Lipides saturés : 1 g
Cholestérol : 6 mg	Glucides : 29 g	Fibres : 3 g	Sucres : 25 g
Sodium : 66 mg	Potassium : 455 mg		

Recette trouvée au

****

Biscuits à l'avoine, aux légumineuses et au chocolat

Portions : 24

Ingrédients :

½ tasse	lentilles en conserve, rincées et égouttées*	125 ml
	*ou ½ tasse de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés (125 ml)	
1	oeuf	
2 c. à soupe	huile de canola	30 ml
¾ tasse	cassonade tassée	175 ml
1 c. à thé	extrait de vanille	5 ml
½ tasse	pépites de chocolat semi-amer ou raisins secs	125 ml
1 1/3 tasse	flocons d'avoine	325 ml
¾ tasse	farine de blé entier	175 ml
½ c. à thé	bicarbonate de soude	2 ml

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190 ℃ (375 ℉).
2. Recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin ou huiler légèrement.
3. Réduire en purée les lentilles (ou les haricots blancs) et l'oeuf au mélangeur.
4. Dans un bol de taille moyenne, battre ensemble l'huile de canola, la cassonade et la vanille à l'aide à l'aide d'un batteur électrique.
5. Ajouter la purée de lentilles et continuer de battre jusqu'à homogénéité du mélange
6. Ajouter les pépites de chocolat (ou les raisins secs), les flocons d'avoine et mélanger à la cuillère.
7. Mélanger la farine et le bicarbonate de soude et ajouter en petites quantités au mélange, pour obtenir une pâte homogène.
8. À l'aide d'une cuillère à thé, déposer la pâte à biscuit en laissant un espace de 5 cm entre les biscuits. Aplatir légèrement la pâte.
9. Mettre au four 15 minutes.

Trucs:

1. Le papier parchemin permet aux aliments de ne pas coller.
2. Vous pouvez éliminer jusqu'à 50 % du sel contenu dans les légumineuses en conserve en les rinçant abondamment à l'eau froide.

Valeur nutritive par portion (1 biscuit de 15 g):

Calories : 124	Protéines : 3 g	Lipides : 3 g	Lipides saturés : 1,0 g
Cholestérol : 8 mg	Glucides : 21 g	Fibres : 2 g	Sodium : 55 mg
Potassium : 98 mg			

Recette trouvée au
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=biscuits-avoine-legumineuses-et-chocolat_pulse_nu

****

Nutrition: 17 mythes qui nuisent à notre santé

Croyances populaires, théories prometteuses qui se sont révélées non concluantes, études contredites... Les mythes abondent en nutrition. On fait le point sur 17 d'entre eux.

1. Les oméga-3 nous protègent de la maladie.
Nuançons: pas tous. En effet, les oméga-3 ne sont pas tous égaux. Selon des études récentes, ce sont principalement l'ADH et l'AEP, deux oméga-3 provenant de l'huile de poisson, qui réduiraient les risques de maladie cardiaque, de cancer, de maladie d'Alzheimer et de problèmes oculaires et autres. L'ALA, un oméga-3 présent dans les aliments végétaux comme la graine de lin et l'huile de canola, serait probablement peu utile dans la lutte contre la maladie. D'où l'intérêt de préférer les aliments (lait, jus, fromage et autres) dont l'étiquette indique que les oméga-3 ajoutés sont de source marine (ADH et AEP) plutôt que végétale (ALA). Et bien sûr, on n'hésite pas à consommer souvent les poissons naturellement riches en oméga-3, comme le saumon, les sardines, le hareng et le maquereau.

2. Le sel de mer est moins nocif que le sel de table.
Aucunement. Tous deux sont constitués des mêmes minéraux: le sodium (le coupable à limiter!) et le chlore. Leur différence ne réside pas dans leur composition chimique mais dans leur texture, leur goût et leur procédé de fabrication. Le sel de table est extrait de dépôts souterrains. Il est purifié puis additionné d'iode (une mesure qui a pratiquement enrayé le goitre au Canada) et, généralement, d'un agent antiagglomérant. Quant au sel de mer, on l'obtient par évaporation de l'eau de mer, d'où la présence d'infimes quantités de minéraux et d'autres éléments provenant de l'eau utilisée; ce sont ces substances (insignifiantes sur le plan nutritionnel) qui lui confèrent sa saveur, sa couleur et sa texture uniques.

3. Les aliments «cuits au four» sont de bons choix.
Pas nécessairement. Même «cuit au four», un chausson de McDonald's apporte 270 calories et 16 g de gras, soit 25 % de la quantité de gras recommandée dans toute une journée, et 50 g de croustilles «cuites au four» (seulement le quart ou le cinquième d'un sac) comptent 200 calories, soit à peine 80 calories de moins qu'une même quantité de croustilles frites ordinaires. De la même façon, les biscuits, croissants, craquelins et pâtisseries sont tous cuits au four, et cela ne les empêche pas d'être bourrés de gras. La meilleure façon de reconnaître un aliment réduit en calories et en gras reste encore de consulter les valeurs indiquées par portion sur l'étiquette.

4. Les légumes crus sont plus nutritifs que les légumes cuits.
Pas toujours. Il est vrai que la cuisson détruit certaines vitamines, comme la vitamine C, particulièrement sensible à l'air et à la chaleur. En revanche, elle améliore aussi la teneur d'autres éléments nutritifs. C'est le cas du lycopène et du bêta-carotène, des antioxydants présents en abondance dans les tomates, les carottes et les épinards. C'est le cas également des indoles au pouvoir anticancérigène contenus dans le brocoli, le chou-fleur et les autres crucifères. La quantité de ces substances augmente avec la cuisson. Autre avantage des légumes cuits: ils sont plus digestes, ce qui accroît l'absorption de plusieurs nutriments. Crus ou cuits, donc? On gagne à manger nos légumes des deux façons.

5. Le miel et la cassonade sont naturels, donc meilleurs.
Eh non! Qu'il s'agisse de cassonade, de miel ou de sirop de maïs, d'un point de vue chimique, tous les sucres s'équivalent. Notre corps les transforme ultimement en une seule et même molécule: le glucose, soit le sucre qui circule dans le sang et sert de carburant pour nos cellules. Des vitamines et des minéraux? Ils en contiennent effectivement, mais des traces. Deux exceptions, toutefois: la mélasse verte (*blackstrap)* et le sirop d'érable, des sources non négligeables de plusieurs minéraux tels le fer, le calcium, le potassium et le manganèse. Le sirop d'érable renferme aussi plus de 20 composés présents naturellement dans la sève et reconnus pour leurs propriétés

antioxydantes. Évidemment, ces agents sucrants n'en sont pas moins sucrés et caloriques pour autant.

6. Exit l'avocat, c'est trop riche!
Mais on parle ici de calories pleines! Un demi-avocat fournit 490 mg de potassium, soit plus encore qu'une banane, et près de 7 g de fibres, l'équivalent de trois tranches de pain de blé entier, en plus d'une bonne dose de vitamine K, de folate, de lutéine, de vitamine E et d'autres nutriments souvent difficiles à obtenir en quantités suffisantes. De plus, son bon gras insaturé aide à réduire le cholestérol sanguin et prolonge l'effet de satiété du repas pour mieux contrôler nos pulsions alimentaires. Non, il n'y a vraiment aucune raison de se priver de l'avocat!

7. La marinade tue les bactéries.
Malheureusement pas. Elle ajoute de la saveur et attendrit la viande, mais ses ingrédients acides (jus de citron, vinaigre, vin ou autres) ne tuent pas les bactéries potentiellement présentes. D'où l'importance de faire mariner la viande au frigo, dans un contenant couvert, et non sur le comptoir de cuisine. On veut utiliser la marinade pour badigeonner la viande en cours de cuisson ou la servir comme sauce d'accompagnement? Mieux vaut prélever la quantité nécessaire avant de faire mariner la viande ou, à tout le moins, la faire bouillir au moins une minute avant de l'utiliser avec des aliments déjà cuits.

8. Un aliment non sucré ne contient pas de sucre.
Faux. La mention «non sucré», «non additionné de sucre» ou «sans sucre ajouté» signifie que l'aliment ne contient aucun sucre ajouté (sucrose, fructose, glucose ou autre mot en «ose») ni aucun ingrédient contenant des sucres comme le miel ou un sirop. Cela ne signifie pas pour autant que l'aliment est «sans sucre» ou même «faible en sucre» puisqu'il peut contenir des sucres à l'état naturel. Une tasse (250 ml) de jus d'orange «non sucré», par exemple, fournit 27 g de sucre (l'équivalent de 6 cuillerées à thé de sucre de table), et une tasse (250 ml) de lait nature en contient 12 g. Un détail important: la teneur en «sucres» inscrite dans le tableau de valeur nutritive comprend les sucres ajoutés par le fabricant et ceux présents naturellement dans l'aliment. Ainsi, un lait au chocolat qui affiche 25 g de sucres par tasse (250 ml), dont 12 g proviennent du lait lui-même, contient en réalité 13 g de sucres ajoutés, l'équivalent de seulement 3 cuillerées à thé (15 ml) de sucre.

9. Je n'aime pas les légumes, mais je mange des fruits.
Aussi bons soient-ils, les fruits ne remplacent pas les légumes. En fait, peu d'aliments apportent autant de nutriments pour si peu de calories. Les légumes regorgent de vitamines, de minéraux, de fibres et de phytonutriments aux propriétés antioxydantes. De plus, la plupart sont faibles en gras et en sodium, et comptent entre 10 et 50 calories par portion. Plusieurs nutriments des légumes, comme la vitamine K et la lutéine, sont difficiles à trouver ailleurs dans notre alimentation. D'autres, comme le folate, le fer, le calcium et le potassium, sont trop peu consommés par nombre d'entre nous. Selon plusieurs études, les personnes qui mangent plus de légumes (et non de fruits) souffrent moins de maladie cardiaque et d'accidents vasculaires cérébraux. Alors, un petit effort!

10. Le pain, les pâtes et les pommes de terre font engraisser.
Une tranche de pain compte seulement 70 calories, soit autant qu'un oeuf ou qu'une pomme, et une pomme de terre, 165 calories, l'équivalent d'un bol de riz nature, à condition bien sûr d'avoir la main légère sur l'huile, le beurre, la margarine, la crème sure, le fromage à la crème... qui doublent facilement le total calorique. Côté pâtes, une portion de 2 tasses (500 ml), cuites, avec environ 400 calories, suffit amplement pour un

plat principal. Ici encore, on préférera les sauces à la tomate (de type marinara, pomodoro ou arrabbiata) ou aux légumes (primavera) aux sauces richissimes à base de crème, d'oeufs, de pancetta, de saucisses ou de fromage gras (de type Alfredo ou carbonara, par exemple), qui pourraient facilement nous faire une assiettée de plus de 800 calories...

11. Plus un pain est foncé, plus il est nutritif.
Pas forcément. Un pain peut être brun foncé tout en étant fait à 100 % de farine blanche. En effet, sa couleur peut provenir de la farine de blé entier, de la farine graham ou du son qu'on y a mis. Mais elle peut aussi être due à la mélasse, à la cassonade ou au caramel qu'on a simplement ajoutés à la farine blanche. La liste des ingrédients nous révélera ce qui se cache sous la couleur.

12. Manger végé, c'est santé!
Tout dépend de ce qui compose notre menu. En effet, si les régimes végétariens semblent nous protéger contre l'obésité, la maladie cardiaque et le cancer, c'est non seulement parce qu'ils excluent la viande mais aussi parce qu'ils comprennent plus de légumineuses, de produits céréaliers, de noix, de fruits, de légumes et d'autres végétaux. Ces aliments regorgent de protéines, de fibres, d'antioxydants et d'autres nutriments bienfaisants comme le folate et le magnésium, en plus d'apporter peu de gras, surtout de mauvais gras saturés. Évidemment, s'ils sont frits, dégoulinants d'huile ou de beurre ou encore bourrés de sucre ou de sodium, ils n'apporteront pas tous les bienfaits escomptés. Une pizza extra fromage, des frites et un cola, c'est végé... mais pas nécessairement très santé.

13. La margarine, c'est bien mieux que le beurre.
Tout dépend de la margarine. En règle générale, plus une margarine est dure, plus elle est riche en gras saturés et trans, qui élèvent le mauvais cholestérol sanguin. À l'inverse, plus elle est molle, moins elle en contient. Quant au cholestérol, aucune margarine n'en a puisque toutes sont faites d'huiles végétales. Les meilleures: les margarines dont l'étiquette indique qu'elles renferment 1 g de gras saturés et de gras trans (la somme des deux) ou moins par portion de 10 g (2 c. à thé). Il faut généralement se tourner du côté des margarines molles «non hydrogénées» pour les trouver. À noter, toutefois, que le beurre et la margarine renferment la même quantité de calories et de gras, d'où l'importance de ne pas tartiner trop épais.

14. La mayonnaise est un aliment à risque.
C'est tout le contraire. La fameuse mayo est un aliment acide (à cause du vinaigre qu'elle contient), et l'acidité fait horreur aux bactéries. Le problème, c'est davantage lorsqu'on combine la mayonnaise à du poulet, du thon, des oeufs ou du jambon, car ces aliments réduisent l'acidité du mélange et ajoutent des protéines au menu des bactéries, à leur plus grand plaisir! La solution? On réfrigère les mets contenant de la mayonnaise jusqu'à l'heure du repas ou encore, on ajoute celle-ci aux salades et aux sandwichs au moment de les consommer seulement.

15. Les noix font grossir.
Il est vrai que les noix contiennent du gras, mais il s'agit de bons gras insaturés, les mêmes que ceux de l'huile d'olive. Fait intéressant, les chercheurs ont observé que le seul fait d'inclure à son menu une once et demie d'amandes par jour, l'équivalent d'un tiers de tasse (80 ml), suffit à réduire de façon significative le cholestérol LDL (ou «mauvais cholestérol»), un effet principalement attribué aux gras insaturés. Et n'ayons crainte, la preuve est faite, ces calories supplémentaires ne nous feront pas engraisser

et pourraient même nous faire perdre des kilos grâce à l'effet combiné du gras, des protéines et des fibres, qui contribuent à une sensation de satiété durable.

16. Un aliment «léger» est faible en gras et en calories.
Rarement. Selon la réglementation fédérale, un aliment «léger» doit contenir au moins 25 % moins de calories ou de gras que l'aliment de référence auquel il est comparé, habituellement un produit semblable du même fabricant. Toutefois, si l'aliment de comparaison est truffé de gras et de calories, il y a de bonnes chances que la version allégée en contienne encore beaucoup. Elle pourrait même en contenir plus que le produit comparable d'une autre marque qui n'affiche pas «léger»! C'est le cas de la crème glacée au dulce de leche Häagen-Dazs qui, même avec la moitié du gras, apporte plus de 500 calories par portion d'une tasse (250 ml). La même quantité de crème glacée ordinaire (non allégée) apporte «seulement» 300 calories...

17. Du vin rouge et du chocolat noir, on peut en prendre à volonté!
Il est vrai que la consommation quotidienne de 1 ou 2 verres d'alcool (vin rouge ou blanc, bière, spiritueux ou autre) aide à protéger contre la maladie cardiaque, le diabète et les calculs biliaires. Malheureusement, un seul verre par jour augmente aussi le risque de cancer du sein de 8 à 10 % et deux verres, de 25 %, selon le Dr Walter Willett, chef du département de nutrition de la célèbre université Harvard. Quant au chocolat noir à 70 % ou plus de cacao, un carré de 50 g contient autant de polyphénols aux propriétés antioxydantes que deux verres de vin rouge. Mais ces polyphénols viennent aussi avec 250 calories (soit à peu près autant que le chocolat au lait ou le chocolat blanc). Bref, un ou deux petits carrés d'environ 60 calories chacun par jour, ça suffit amplement...

http://www.coupdepouce.com/bien-dans-mon-corps/nutrition/nutrition-17-mythes-qui-nuisent-a-notre-sante/a/33242

****

Manger plus sainement, un changement à la fois

Le départ de la nouvelle année est un excellent moment pour songer à faire des changements pour vivre plus sainement. Et pourquoi ne pas le faire en famille?
Des études démontrent que lorsqu'on implique tous les membres de la famille, les chances d'atteindre des objectifs à long terme sont meilleures.

Voici comment aiguiller votre famille vers une alimentation plus saine.

Planifiez la réussite
Choisissez un petit changement à la fois réalisable et réaliste. Par exemple, si en bout de ligne vous désirez voir votre famille manger plus de légumes et de fruits, le changement de comportement réel doit être mesurable et spécifique, comme :

- Manger une salade au souper presque chaque soir, ou
- Acheter un nouveau légume ou fruit à chaque semaine lors de vos emplettes, ou
- Manger un fruit comme dessert au moins quatre fois par semaine.

Faites en sorte que tout le monde accepte l'objectif fixé pour la famille. Ensuite, notez-le par écrit. Utilisez un langage simple qui permette une certaine souplesse; ainsi, si vous mangez à l'extérieur et qu'aucun fruit ne figure parmi les desserts, votre changement ne sera pas compromis.

Maintenant, voici des suggestions de changements parmi lesquelles votre famille pourra choisir. Ou encore, choisissez la vôtre!

- **Évitez les boissons gazeuses.** Les boissons gazeuses, le thé glacé et les boissons aux fruits contiennent beaucoup de sucre superflu, mais offrent peu de bienfaits nutritionnels. Si votre famille boit beaucoup de boissons sucrées aux repas, essayez de boire de l'eau à un des repas de la journée. Ou encore, limitez la consommation de boissons gazeuses aux occasions spéciales, comme vous le faites avec les pâtisseries.

- **Mangez en famille.** Les enfants qui dinent avec leurs parents ont tendance à consommer plus de fruits et de légumes et moins d'aliments frits et de boissons gazeuses. En plus, ils courent moins de risque d'embonpoint et d'obésité. Pas besoin de le faire chaque soir pour en récolter les bienfaits. Essayez de manger en famille au moins quatre soirs par semaine.

- **Mangez plus de grains entiers.** Si votre variété de glucides n'est faite que de pâtes et de riz, ajoutez-y des grains entiers quelques fois par semaine. Choisissez du riz brun plutôt que du riz blanc et optez pour des pâtes de blé entier. Ajoutez-y du quinoa, de l'orge et du sarrasin. Les grains entiers procurent des fibres rassasiantes en plus d'antioxydants qui favorisent la santé.

- **Contrôlez les collations.** Grignoter devant la télévision ou l'ordinateur peut entraîner la surconsommation. Prenez l'habitude de servir les collations à la table. Offrez à chacun une petite portion dans un petit bol ou une assiette plutôt que de passer le sac ou la boîte.

- **Cuisinez ensemble**. Si vos enfants sont assez vieux, impliquez-les dans la préparation des repas au moins une fois par semaine. En prime : partager les tâches culinaires permet de discuter des préférences alimentaires. C'est excellent avec les enfants difficiles qui apprécient avoir plus de contrôle.

- **Essayez de nouvelles recettes régulièrement.** Feuilletez les magazines, parcourez les sites Web et épluchez les livres de recettes pour trouver des plats qui plairont à tous.

Changer, c'est possible. Avec des objectifs réalistes, votre famille peut adopter de petits changements qui apporteront de grands bienfaits pour la santé. Et une fois un changement maîtrisé… essayez-en un autre.

http://www.fmcoeur.nb.ca/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=kpIQKTOxFqG&b=5152869&ct=11555597&src=home

****

Être actif : faire un premier pas en avant

Nous sommes là pour vous aider. Le programme tout simple que je vous propose vous aidera à intégrer l'activité physique dans votre mode de vie par tranches de 10 minutes. Vous n'aurez qu'à suivre les quelques étapes décrites plus bas. Mieux encore : vous n'aurez pas besoin d'aller à un centre de conditionnement physique!

Pour les débutants : Faites les cinq activités les unes à la suite des autres, une minute chaque fois. Prenez une pause de deux minutes, puis recommencez le tout. Après deux

semaines, combinez les deux périodes de cinq minutes pour en faire une seule de 10 minutes. Faites ces exercices un jour sur deux; quand vous ne les faites pas, faites d'autres activités d'hiver.

Si vous êtes déjà actif : Faites chaque exercice deux fois pour un total de 10 minutes, puis prenez une pause de deux minutes avant de recommencer le tout.

- **Flexion des jambes (Squat) :** Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, puis croisez les bras en mettant les mains sur les épaules opposées. Pliez les genoux et les hanches pour vous baisser jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au plancher. Gardez le dos droit et les genoux directement au-dessus des pieds. Revenez à votre position de départ et recommencez.
  Pour augmenter la difficulté : Au lieu de faire une flexion des jambes lente et contrôlée, sautez aussi haut que possible pour remonter avant d'atterrir en douceur sur la pointe des pieds en position accroupie.

- **Pompes :** Allongez-vous sur le ventre, les paumes contre le plancher, les doigts alignés avec les épaules. Tout en gardant le corps droit et les genoux sur le plancher, appuyez-vous sur vos bras pour décoller le haut du corps du plancher jusqu'à ce que vos coudes soient droits. Rabaissez votre corps jusqu'à ce qu'il soit à 5 cm du sol, puis recommencez. Si vous souhaitez augmenter l'intensité de l'exercice, décollez les genoux du plancher et tenez vous sur vos orteils.
  Pour augmenter la difficulté : Maintenez votre position pendant cinq secondes quand vous êtes au milieu du mouvement et quand vous êtes en bas avant de recommencer à bouger.

- **Fentes :** Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains le long de votre corps. Faites un pas d'environ 60 cm (2 pi) vers l'avant avec un pied. Ensuite, baissez-vous jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au plancher. Votre genou avant doit être directement au-dessus de votre cheville et votre genou arrière ne doit pas toucher le plancher. Revenez à votre position de départ. Vous devez avoir fait le mouvement avec la jambe droite et la jambe gauche avant de compter une fois. **Conseil :** Contractez vos abdominaux et gardez le dos droit pour réduire la tension dans le bas de votre dos.

- **Grimpeur (Mountain Climber) :** Commencez en position de pompe, les bras tendus, puis ramenez une jambe sous le haut de votre corps de manière à atteindre une sorte de position de sprint exagérée. Votre autre jambe doit rester droite derrière vous. En un seul mouvement, alternez la place des jambes, l'une allant vers le devant et l'autre retournant vers l'arrière. Gardez le haut de votre corps en place tandis que vous bougez les jambes.
- **Planche abdominale :** Allongez-vous sur le ventre sur le plancher, vos avant-bras sous votre corps. Ensuite, levez-vous de manière à ce que les seuls points de contact avec le sol soient vos avant-bras et vos orteils. Vos coudes doivent rester directement en dessous de vos épaules. Serrez les fesses et tenez votre corps bien droit, comme si vous étiez une planche sur laquelle on pourrait ranger des livres. Maintenez cette position.

Pour terminer, marchez, courez ou faites du jogging pendant 10 minutes.

Conseil : Si vous sentez que vous n'êtes pas encore capable de faire un exercice pendant une minute entière, prenez une petite pause (de 10 secondes par exemple) à mi-chemin. Écoutez votre corps, mais n'oubliez pas que vous devez faire travailler vos muscles.

Avant de commencer un programme d'exercices, n'oubliez pas de consulter votre médecin.

http://www.fmcoeur.nb.ca/site/apps/nlnet/content2.aspx?c=kpIQKTOxFqG&b=4845009&ct=11556897&src=home

****

Poids santé : 12 trucs infaillibles

1. Écoutez vos signaux de satiété
Quand nous avons assez mangé, des messages, relayés par le cerveau, nous parviennent : il s'agit des signaux de satiété. Ils sont émis par des récepteurs sensoriels situés sur la langue et le palais de même que dans le système digestif, qui relâche la leptine, hormone de la satiété. D'instinct, le jeune enfant écoute ces signaux. Dès qu'il n'a plus faim, il repousse sa nourriture. Mais à force de se faire dire de finir son assiette, il les décode de plus en plus mal... Comment rétablir la situation ? En se restaurant plus lentement et en prenant le temps de bien mastiquer, car la sensation de satiété prend de 20 à 40 minutes à se manifester. C'est pourquoi les gens qui mangent rapidement engloutissent trop de nourriture pour leurs besoins. Les diététistes d'Harmonie Santé, site qui offre des services de nutrition, ont défini cinq degrés de satiété :

1. Pas rassasiée du tout ;
2. Pas tout à fait rassasiée ;
3. Agréablement rassasiée ;
4. Légèrement remplie ;
5. Trop remplie et même nauséeuse.

Le but, c'est bien sûr d'apprendre à s'arrêter de manger à l'étape 2.

2. Utilisez de plus petites assiettes
Une grande quantité de nourriture se trouve à portée de main ? C'est automatique, on mange davantage ! Dans les buffets, par exemple, on absorbe 30 % plus de calories que dans un repas ordinaire.
Pour le prouver, Brian Wansink, auteur de Conditionnés pour trop manger (Thierry Souccar Editions), a organisé une expérience au cours de laquelle des participants étaient conviés à déguster de la soupe. D'un côté de la table, les convives avaient un bol ordinaire ; de l'autre, les bols étaient continuellement alimentés en soupe par un tuyau dissimulé sous la table. Résultat : ceux dont le bol se remplissait à mesure ont avalé trois fois plus de soupe que les autres.

3. Oubliez les régimes !
C'est prouvé, le corps résiste à la famine. Ce mécanisme a permis aux êtres humains de survivre au fil des siècles... Mais il intervient aussi aujourd'hui quand on suit un régime draconien : l'organisme tente de freiner l'amaigrissement. Si on perd plus de 10 % de son poids, on aura faim, très faim. Le cerveau va nous inciter à moins bouger pour conserver notre énergie. Le métabolisme – l'énergie qu'utilise le corps pour assurer ses fonctions vitales – ralentira de façon à fonctionner avec un minimum de calories. C'est ce qui explique pourquoi, dans un délai de six mois à deux ans, 95 % des gens ayant suivi un régime reprennent les kilos perdus. « Mieux vaut se fixer des objectifs réalistes,

se nourrir sainement et faire de l'exercice », dit Paul Boisvert, de la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval. Le gros bon sens !

4. Mettez des aliments coupe-faim au menu
Certains aliments calment davantage l'appétit que d'autres. En premier lieu, le piment de Cayenne, qui renferme de la capsaïcine, un ingrédient testé avec succès à l'Université Laval. Après avoir consommé des plats qui en contenaient, les participants ont eu moins faim aux repas suivants.

Mais on ne mange pas de piment fort tous les jours. L'autre option consiste à choisir des aliments plus rassasiants, qui soutiennent sans risque de fringale. On parle ici de viandes maigres et de légumineuses (à cause des protéines) mais aussi de légumes (pour leurs fibres), qui calment la faim un bon moment parce qu'ils occupent de la place dans l'estomac.

5. Consommez plus de minéraux et de vitamines
Les gens qui consomment suffisamment de calcium perdent plus de poids que les autres. Dans une étude réalisée à l'Université Laval, des femmes obèses devaient avaler un supplément de 1 200 mg de calcium par jour, pendant 15 semaines. Au terme de ce délai, elles avaient perdu six kilos contre un seul pour celles qui avaient reçu un placebo. La raison : les premières mangeaient moins que les secondes. On a aussi observé que les participantes qui buvaient du lait en plus de prendre des suppléments de calcium perdaient plus de poids encore. Plus étonnant : une nouvelle expérience a démontré que les suppléments de vitamines et de minéraux favorisaient aussi le contrôle du poids et de l'appétit. Celui qui a mené ces recherches, Angelo Tremblay, émet l'hypothèse que le cerveau pourrait interpréter le manque de calcium, de vitamines ou de minéraux comme un signal de famine et inciter l'organisme à manger davantage.

6. Travaillez... sans grignoter
Vous avez un rapport à terminer et vous passez la journée à grignoter ? Normal. Cela stimule l'appétit. Et ce n'est pas juste une question de stress. Le chercheur Angelo Tremblay, lui-même aux prises avec de telles fringales, a mesuré son taux de glycémie et celui de ses étudiants. Son constat : plus on fait travailler ses méninges, plus on accuse une légère hypoglycémie – le taux de sucre dans le sang est un peu bas –, ce qui rend la nourriture attirante...

Il a aussi découvert que 45 minutes de travail intellectuel incitaient ses étudiants à consommer 200 calories de plus que lorsqu'ils se relaxaient dans un fauteuil trois quarts d'heure. Malgré leur appétit accru, ils n'avaient brûlé que trois (!) calories en utilisant leur matière grise. Angelo Tremblay suggère donc de faire une pause toutes les 60 minutes, de se lever, de s'étirer et d'alterner les tâches. Et si vous grignotez, misez sur des aliments sains : crudités, fromage, noix...

7. Limitez les aliments joueurs de tours
Certains aliments renferment plus de calories que d'autres et, en plus, ils brouillent nos signaux de satiété.

Selon deux études américaines récentes, un repas riche en gras augmente l'appétit pendant trois jours. Le coupable, c'est l'acide palmitique, qu'on trouve dans le bœuf, le porc et les produits laitiers riches en matières grasses.

Problème supplémentaire : ce type de repas ne rassasie pas. « Après avoir consommé des mets riches en gras, vous vous sentez repue mais, une heure plus tard, vous avez encore faim », note Marie-Josée Leblanc, nutritionniste pour le portail Extenso.

8. Faites de la musculation
Se muscler constitue probablement le seul moyen d'éviter de reprendre le poids perdu. Plus on est musclée, plus on accélère son métabolisme, ce qui permet de brûler plus de calories même quand on ne bouge pas. Pas besoin de se lancer dans l'haltérophilie ! Des poids de 1,5 à 2,5 kilos (trois à cinq livres) suffisent à donner du tonus. Un autre avantage de l'activité physique, c'est qu'elle stabilise le taux de sucre dans le sang, aidant ainsi à contrôler l'appétit. L'organisme devient aussi plus sensible à l'effet de la leptine, hormone qui indique au cerveau que l'on est rassasiée, ce qui augmente son efficacité à réduire l'appétit.

9. Servez-vous des assiettes bien remplies et colorées
Rien n'est plus déprimant qu'une assiette à moitié vide – surtout quand on surveille son poids. Pourquoi ne pas bien la remplir avec des aliments à faible densité énergétique, c'est-à-dire pauvres en calories, mais riches en nutriments ? Selon Harmonie Santé, les légumes devraient occuper la moitié de l'assiette, les protéines, un quart et les féculents (céréales ou riz), un autre quart.

10. Choisissez des aliments qui brûlent des calories
Vous avez bien lu ! Lorsqu'on consomme des protéines (viande, poisson, légumineuses, noix, produits laitiers), le tiers des calories qu'elles contiennent sert à les digérer et à les assimiler, ce qui réduit d'autant le nombre de calories qui se déposent sur le tour de taille ! La métabolisation des glucides, qu'on trouve dans les légumes, les fruits, les céréales et les sucres, nécessite quant à elle de 8 % à 10 % de leur contenu calorique. Par contre, les graisses ne sont pas « payantes » puisque à peine 2 % à 3 % de leurs calories servent à leur assimilation. Tout le reste est entreposé, à moins qu'on ne s'active un peu...

Certains aliments pourraient toutefois avoir le pouvoir d'accélérer le métabolisme – ce qu'on appelle la thermogénèse. En ingérant, par exemple, du piment de Cayenne et du thé vert, on brûlerait plus de calories au repos. Mais il faut savoir que l'effet demeure très modeste...

11. Dormez, dormez, vous mangerez moins
C'est la découverte majeure des dernières années. « Le manque de sommeil est le facteur le plus important permettant de prédire un surpoids, encore plus déterminant qu'une alimentation riche en graisses, dit le professeur et chercheur Angelo Tremblay, de l'Université Laval. Comme nous dormons moins qu'il y a 50 ans, nos nuits écourtées pourraient expliquer en partie la hausse vertigineuse des cas d'obésité. » Dormir moins de sept heures par nuit augmente le taux de ghréline, hormone qui stimule l'appétit, et diminue le taux de leptine, hormone qui signale la satiété. Bref, lorsqu'on dort moins, on ingurgite davantage de nourriture !

12. Gâchez votre souper !
Un conseil qui va à l'encontre de ce que prônaient nos mères ! C'est pourtant ce que recommande le médecin américain Mehmet Oz, chroniqueur santé au magazine Oprah. Il suggère de « tromper » sa faim en consommant quelques noix, une demi-heure avant le souper. Pourquoi ? Parce que la production de ghréline, hormone qui stimule la faim, cesse 30 minutes après l'absorption de nourriture. Ainsi, lorsqu'on grignote avant le repas, le taux de ghréline est retombé au moment de se mettre à table et on mange moins.

http://fr.chatelaine.com/article/7678-poids-sante-12-trucs-infaillibles

Les meilleures astuces pour cuisiner léger

Faire de la cuisine light, ce n'est pas compliqué ! Il suffit de connaître quelques astuces. Doctissimo vous livre les meilleures, avec l'aide de Claudine Robert-Hoarau, diététicienne, auteur de Diététique gourmande, Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée.

Pour mincir ou garder la ligne, pas la peine de se priver de tout. Le secret, c'est de cuisiner de façon diététique. Pour cela, il faut jouer sur les modes de cuisson, l'assaisonnement et les remplacements d'ingrédients.

Cuisine allégée : les modes de cuisson à privilégier

"C'est l'apport en graisses qui augmente l'apport calorique des plats" indique Claudine Robert-Hoarau. Aussi, privilégiez une cuisson à la vapeur ou à l'étouffée. Non seulement vous n'ajouterez pas de matières grasses, mais en plus vous conserverez la saveur et la valeur nutritive des aliments, vitamines et minéraux en particulier.

Les légumes les plus adaptés à ce mode de cuisson ? Chou-fleur, brocolis, courgette, poireau. C'est aussi l'idéal pour les poissons ayant une chair fragile : filets de merlan, de lieu jaune, rouget… Vous pouvez investir dans un autocuiseur ou un cuit-vapeur.

Si vous souhaitez cuisiner de la viande au four, ne mettez pas de corps gras. Contentez-vous de mettre de la moutarde et des herbes aromatiques.

Autres modes de cuisson pour cuisiner léger : le grill. Cet appareil est parfait pour les brochettes de viande marinée. Pensez aussi à y faire cuire des brochettes de fruits ou des fruits entiers : bananes, ananas… N'oubliez pas la traditionnelle papillote (sans ajout de beurre bien sûr) qui vous garantit des aliments moelleux. A faire avec du papier aluminium ou sulfurisé.

Enfin, redécouvrez votre four à micro-ondes, qui vous permet de cuisiner sans matières grasses. Mode d'emploi : faites cuire les aliments sur une assiette recouverte d'un film alimentaire.

Côté ustensiles, il vous faut une poêle ou une cocotte avec un revêtement antiadhésif pour cuisiner de façon légère. Petite astuce de Claudine Robert-Hoarau : utiliser des sprays très pratiques pour limiter l'utilisation d'huile. Vous pouvez également passer un papier absorbant imbibé d'un peu d'huile.

Alléger sa cuisine : assaisonner de façon light

Assez souvent, c'est l'assaisonnement qui rend les plats très caloriques. La solution ? Allégez toutes les sauces ! Celles pour les salades et crudités tout d'abord. Si vous tenez à faire une vinaigrette classique, allongez-la avec de l'eau : mettez la moitié de la quantité d'huile préconisée et complétez avec de l'eau. Pour donner du goût, utilisez de la moutarde aromatisée et si vous l'appréciez, de l'ail.

Pour une sauce très légère, utilisez un yaourt nature ou du fromage blanc 0 %, 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, des herbes aromatiques ou des épices : estragon, ciboulette, basilic, persil, cerfeuil, curry, cumin, paprika… "Vous pouvez ajouter un tout petit peu de ketchup pour donner de la couleur à votre sauce" indique la diététicienne.

Pour une mayonnaise light, remplacez l'huile par du fromage blanc à 0 % : un jaune d'oeuf, une cuillère à café de moutarde et 100 g de fromage blanc maigre.

Pensez aussi à alléger les sauces de vos plats cuits : utilisez des produits laitiers maigres à la place de la crème fraîche, préparez des sauces tomate à l'étouffée sans ajout de matières grasses.

Vous pouvez aussi préparer des coulis à base de crème fraîche allégée mixée avec des légumes (tomates ou poivrons par exemple), parfaits pour accompagner vos plats de viandes blanches, de légumes et de pâtes. "Pour une cuisine savoureuse, vous pouvez utiliser du vin blanc à condition que vous le laissiez évaporer : faire flamber permet de ne plus avoir l'apport calorique de l'alcool mais son goût" suggère la diététicienne.

Ayez toujours à l'esprit ce repère : "une cuillère à soupe d'huile par personne et par repas, c'est suffisant" indique Claudine Robert-Hoarau. N'oubliez pas de varier au maximum les huiles afin de profiter de leurs propriétés nutritionnelles différentes.

Les 8 meilleures astuces des internautes pour cuisiner de façon légère

1. Investir dans un autocuiseur électrique.
2. Faire cuire les légumes dans un peu de bouillon cube dégraissé.
3. Utiliser un spray à huile.
4. Remplacer les pommes de terre par des courgettes pour épaissir les soupes.
5. Remplacer la pâte feuilletée par une pâte à pizza pour les quiches.
6. Remplacer les matières grasses par de la crème de soja ou d'amande.
7. Penser à remplacer le beurre et l'huile des gâteaux par une cuillère à soupe de purée d'oléagineux (purée d'amande par exemple).
8. Cuisiner avec un Römertopf, plat en argile, qui permet de cuisiner sans matières grasses.

Cuisine allégée : substituer les aliments

Pour diminuer l'apport calorique des plats, il faut remplacer les aliments les plus riches par d'autres plus légers. Vous pouvez par exemple remplacer le lait entier par du lait écrémé, le beurre et la crème fraîche par du yaourt ou du fromage blanc à 0 %, la farine par de la fécule de pommes de terre ou de la maïzena, la pâte feuilletée par des feuilles de brick, les lardons par des filets de bacon ou des allumettes de jambon, le sucre par de l'édulcorant ou par du fructose. Ce dernier contient autant de calories que le saccharose mais son pouvoir sucrant est plus important, on peut donc en mettre moins. Attention à l'utilisation d'édulcorant en cuisson : "il est difficile de le doser" précise Claudine Robert-Hoarau, qui suggère de l'utiliser pour les desserts froids. "Vous n'êtes pas obligé de remplacer systématiquement, vous pouvez aussi diviser par deux les quantités de sucre et de matières grasses des recettes, cela ne change pas grand-chose au goût mais c'est moins calorique" explique Claudine Robert-Hoarau.

http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/bien_manger/15155-astuces-cuisine-legere.htm

****

Les probiotiques sont-ils bénéfiques pour tous?

Les probiotiques sont de plus en plus présents dans notre alimentation, notamment dans des produits laitiers, des céréales ou sous forme de suppléments alimentaires.

La flore intestinale d'une personne en santé est colonisée par près de 100 000 milliards de bactéries, qui appartiennent à des centaines d'espèces différentes. L'âge, les infections, les maladies, la prise d'antibiotiques, un changement dans l'alimentation ou une déficience du système immunitaire peuvent venir déséquilibrer son écosystème. Les probiotiques sont de bonnes bactéries qu'on ajoute dans l'intestin pour contrer la prolifération des bactéries nuisibles. Les probiotiques rééquilibrent la flore intestinale, lui permettant de mieux remplir ses fonctions dans le système digestif et le système immunitaire dans son ensemble.

Les probiotiques sont de plus en plus présents dans notre alimentation. On les retrouve dans certains produits laitiers, des céréales et des jus de fruits ou sous forme de suppléments alimentaires (yogourt BioK) ou en capsules. Leur potentiel thérapeutique fait l'unanimité, mais qu'en est-il de leurs véritables bienfaits?

Les bienfaits des probiotiques

Claude Champagne, chercheur pour Agriculture et Agroalimentaire Canada, admet que les probiotiques sont bénéfiques, mais qu'un consensus scientifique ne se dégage que sur deux bienfaits.

« Les scientifiques s'entendent pour dire que les bactéries du yogourt peuvent améliorer la digestibilité du lactose, soit le sucre dans le lait, chez les personnes intolérantes. Le lactobacillus et le bifidus, par exemple, transforment le lactose en glucose et en galactose, ce qui permet une meilleure digestion et évite les ballonnements. Ensuite, plusieurs études démontrent très clairement que les probiotiques préviennent et réduisent de 52 % les symptômes de la diarrhée associée à la prise d'antibiotiques, de 8 % la diarrhée du voyageur (tourista) et de 34 % les diarrhées reliées à diverses autres causes, comme le *C.difficile*. Au-delà de ces deux effets positifs, on doit plutôt parler d'espoirs. Il y a notamment beaucoup d'espoirs concernant les incidences positives des probiotiques sur le renforcement du système immunitaire, la réduction du taux de cholestérol et la prévention du cancer du côlon », explique-t-il.

Pourquoi ne font-ils pas toujours effet?

Pour faire image, Claude Champagne aime bien comparer la flore intestinale à une ville d'une centaine de milliers de citoyens, où il y aurait des bons et des méchants. « Si nous accueillons 100 nouveaux habitants, quelle sera l'incidence sur la santé des citoyens? Cela changerait-il quelque chose? Probablement pas. Précisons maintenant qu'il s'agit de 100 médecins. L'impact sur la santé et le bien-être de la population sera beaucoup plus significatif! Les probiotiques agissent de la même manière. Leurs bienfaits varient en fonction de leur souche (type d'individu) et de leur nombre! »

Ce n'est pas dangereux de prendre le mauvais produit de probiotiques, mais on risque de passer à côté des effets recherchés et de gaspiller notre argent.

Les probiotiques ne sont pas des médicaments. Ils doivent être pris pour prévenir ou réduire les incidences de la diarrhée ou de l'intolérance au lactose. « Mais attention! Pour prévenir un malaise ou une maladie particulière, on doit se tourner vers les bonnes bactéries et les prendre en bonne quantité », prévient Claude Champagne, qui recommande de se tourner vers une nutritionniste pour obtenir l'effet spécifique désiré. « Ce n'est pas dangereux de prendre le mauvais produit de probiotiques, mais on risque de passer à côté des effets recherchés et de gaspiller notre argent », ajoute-t-il en riant.

Daniel Thirion, pharmacien et professeur à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal, est plus prudent. « Quand on parle d'innocuité des probiotiques pour la population en générale et les personnes malades, les données sont pratiquement inexistantes. Ces produits vivants doivent être entreposés dans de bonnes conditions, afin de s'assurer que la concentration de bactéries correspond à celle indiquée sur l'étiquette. Dans les faits, les produits contiennent-ils plus ou moins de bactéries que ce que nous disent leurs étiquettes? Les conséquences cliniques des mauvais dosages probiotiques sont encore inconnues, mais elles pourraient entraîner des maladies auto-immunes. Aussi, en introduisant des probiotiques à grande échelle, les mauvaises bactéries risquent de développer des résistances aux antibiotiques, ce qui provoquerait tout un problème! »

Les contre-indications des probiotiques

Pour s'assurer de la qualité du produit, Claude Champagne suggère de bien lire l'étiquette et de ne pas hésiter à fureter du côté des sites web des fabricants.
« L'étiquette idéale doit comprendre le nom latin spécifique de l'espèce, le code d'identification de la souche et le nombre de bactéries. Par exemple: Lactobacillus acidophilus, HA-122, 8 X 10^8 CFU ».

Les probiotiques ne sont pas recommandés pour tous, dont les personnes immunosupprimées qui n'ont pas de système immunitaire pour se défendre.

Daniel Thirion souligne l'importance de respecter les posologies et surtout, de consulter un médecin avant de prendre de tels produits, si on est malade. Il ne recommande d'ailleurs pas l'usage de probiotiques pour les gens immunosupprimés qui n'ont pas de système immunitaire pour se défendre; lors d'une atteinte gastro-intestinale, comme une rupture (maladie de Crohn); quand il y a risque de pneumonie d'aspiration, avec difficulté à avaler; et pour les enfants de moins de six mois, qui n'ont pas encore développé pleinement leur système immunitaire. « Il faut aussi faire très attention aux interactions médicamenteuses. Les probiotiques, par exemple, ne font pas bon ménage avec le Coumadin, un anticoagulant. Il ne faut surtout pas hésiter à consulter un pharmacien », conclut-il.

http://www.servicevie.com/bien-manger/aliments-et-supplements/les-probiotiques-sont-ils-benefiques-pour-tous/a/2602

****

Prendre des résolutions du Nouvel An… et les tenir!

Le problème est que les résolutions sont prises de façon trop spontanée. Il faudrait parler davantage de «projet».

D'où vient notre besoin de prendre des résolutions au Nouvel An?
Pierre Faubert - La signification du Nouvel An remonte à très loin. Déjà à l'époque romaine, janvier était déjà le mois du dieu Janus, le dieu du passage à la nouvelle année. Il représentait le passé et l'avenir. Je crois que le besoin de se renouveler est inscrit dans notre inconscient collectif. La date du 1er janvier est surtout symbolique.

Les résolutions ont-elles encore la cote?
PF - J'ai l'impression qu'elles sont de moins en moins prises au sérieux. Le problème, c'est que c'est trop devenu un phénomène de masse, comme s'il fallait absolument se

trouver une résolution pour le 1er janvier. Ça explique d'ailleurs pourquoi beaucoup de personnes ne parviennent pas à les tenir.

Quelles sont les résolutions les plus populaires?
PF - Les résolutions sont très souvent axées sur la santé: perdre du poids, faire du sport, arrêter de fumer, etc. Parmi les autres résolutions qui reviennent souvent, celles de passer plus de temps avec sa famille, d'éliminer ses dettes et d'être plus organisé. Les résolutions sont davantage dans l'être que dans l'avoir. C'est aussi relié à la personnalité des gens et à leur âge.

Qu'est-ce qui nous empêche de tenir nos résolutions?
PF - Selon les statistiques, plus de 25 % des gens abandonnent en dedans de 15 semaines. À mon avis, c'est très optimiste, parce qu'ils sont plus nombreux que ça. Le problème est que les résolutions sont prises de façon trop spontanée. Il faudrait parler davantage de «projet». Et un projet, normalement, ça se planifie. Souvent, aussi, les résolutions sont influencées par l'entourage, alors qu'une vraie résolution doit venir de l'intérieur. Ça demande un temps de réflexion et une connaissance de soi.

La clé du succès?
PF - D'abord, la résolution doit être réaliste et précise. Par exemple, dire qu'on veut être plus de bonne humeur, avoir plus d'argent ou être en meilleure santé, c'est trop vaste. Pour la santé, ça pourrait plutôt être de manger davantage de fruits et de légumes et pour la bonne humeur, de sourire plus souvent. Je conseille d'écrire le projet sur papier. Notre projet doit être tangible. On a besoin de voir que les efforts qu'on fournit donnent des résultats.

Pour ça, je suggère de couper le projet en petits objectifs à court terme plutôt que d'avoir un objectif global à long terme. C'est plus motivant. On n'oublie pas de célébrer ses réussites. Parfois, pour réussir à tenir une résolution, il faut aller jusqu'à changer d'environnement. Quelqu'un qui veut arrêter de boire va peut-être devoir se trouver de nouveaux amis si les siens sont toujours dans les bars. Enfin, les optimistes sont ceux qui ont le plus de chances de tenir leurs résolutions.

Quoi faire pour éviter que notre résolution devienne une source de stress?
PF - Le stress vient quand on se donne des objectifs qui dépassent nos capacités ou qu'on a des attentes irréalistes. Dire à tout le monde qu'on veut perdre du poids peut aussi nous mettre de la pression. Plusieurs personnes prennent des résolutions sans savoir ce que ça implique. D'autres en prennent sur des choses qu'ils ne peuvent pas contrôler (gagner à la loterie), ou se punissent dans leur résolution (arrêter de manger).

En conclusion...
Ça peut être pris à la blague, les résolutions, mais il n'en demeure pas moins qu'une résolution qui vient de soi, qui a été réfléchie et planifiée, peut amener beaucoup de changements dans la vie de quelqu'un.

Le saviez-vous?
Dans un sondage réalisé par SOM-*La Presse-Le Soleil* en 2006, plus de 71 % des Québécois affirmaient ne plus prendre de résolution.

http://www.servicevie.com/sante/psycho-et-sante-mentale/prendre-des-resolutions-du-nouvel-an-et-les-tenir/a/306

****

Site Internet

http://www.visezsante.org

http://www.fmcoeur.nb.ca/site/c.kpIQKTOxFqG/b.3663815/k.BA58/Accueil.htm

http://www.soscuisine.com/?sos_l=fr

http://www.defisante.ca/fr/accueil

http://www.servicevie.com

http://www.passeportsante.net/fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx

Guide alimentaire canadien –
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Guide d'activité physique canadien pour les enfants, les adultes et les aînés -
http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php

Groupe d'action sur le poids - http://www.equilibre.ca/content.asp?node=11&lang=f

****

Pour manger mieux sans se compliquer la vie

- *Guide pratique du panier d'épicerie*, Collection Protégez-Vous, avec la collaboration d'Extenso, Les Éditions Protégez-vous, 2010, 72 p., 9,95$.
- *Les Règles d'une saine alimentation*, par Michael Pollan, Éditions du trésor caché, 2010, 160 p., 9,95$.
- *Manger des bananes attire les moustiques, et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation*, par Julie DesGroseilliers, Éditions La Presse, 2009, 192 p., 24,95$.

****

Dans le magazine **Moi & Cie** (Numéro 1 de Février 2012), il y a plein d'articles de prendre soin de toi sur l'alimentation, reprendre le contrôle de ton corps et surtout des conseils pour vivre plus lentement. En plus de tout autre bonne information.